

Slide	Spanish Translation
1.	<p>Hola, mi nombre es _____, y soy _____ (RDN, NDTR, interno/a, etc.).</p> <p>También soy miembro de la Academia de Nutrición y Dietética (Academia), la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo.</p> <p>Los miembros de la Academia desempeñan un papel clave en la configuración de las opciones alimentarias del público y están comprometidos a mejorar la salud de la nación.</p> <p>Como expertos en alimentación y nutrición, los dietistas nutricionistas registrados (RDN) desempeñan funciones que tienen un impacto positivo en la salud de sus pacientes, clientes y comunidades. Los RDN ofrecen servicios de terapia de nutrición médica y preventiva en una variedad de entornos, y son una fuente confiable para saber qué tipos de alimentos comer.</p> <p>Si desea mejorar sus hábitos alimenticios actuales y se beneficiaría de una guía nutricional personalizada, un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación saludable que sea tan único como usted.</p>
2.	<p>National Nutrition Month® comenzó en 1973 como la Semana Nacional de la Nutrición y se convirtió en una celebración de un mes en 1980 en respuesta al creciente interés en la nutrición.</p> <p>2023 será su aniversario 50, y el tema del Mes Nacional de la Nutrición® de este año es Ponte Combustible para el Futuro.</p>
3.	<p>Al final de la presentación de hoy, usted podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar los seis tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos. • Describir qué hace que un alimento sea rico en nutrientes. • Explicar dos formas de “Poner Combustible para el Futuro” con un presupuesto limitado.
4.	<p>Hay seis tipos de nutrientes.</p> <p><i>¿Alguien sabe cuales son?</i></p> <p><i>(Dé tiempo para que las personas respondan)</i></p> <p>Los carbohidratos, las proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Ciertos alimentos son conocidos por ser una buena fuente de un nutriente en particular, pero a menudo los alimentos que comemos incluyen una mezcla de nutrientes.</p>

	<p>Por ejemplo, las frutas, como las naranjas, son una gran fuente de vitamina C, pero también son un tipo de carbohidrato y aportan agua, junto con otras vitaminas, incluido el folato.</p> <p>Es importante elegir una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos y dentro de cada grupo de alimentos, ya que ningún alimento o grupo de alimentos proporciona todos los nutrientes que necesitamos para una buena salud.</p>
<p>5.</p>	<p><i>¿Quién puede decirme cuáles son los cinco grupos de alimentos?</i></p> <p><i>(Dé tiempo para que las personas respondan)</i></p> <p>Los cinco grupos de alimentos, como se muestra en esta imagen, son: Los Lácteos, Los Granos, Las Proteínas, Los Vegetales y Las Frutas.</p> <p>Aunque tendemos a elegir alimentos y bebidas en función de factores como su sabor, costo y conveniencia, enfocarse en las formas más ricas en nutrientes tiene sus ventajas.</p>
<p>6.</p>	<p>De acuerdo con las <i>Dietary Guidelines for Americans 2020-2025</i>, “Los alimentos y bebidas ricos en nutrientes brindan vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen pocos azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Verduras, frutas, cereales integrales, pescados y mariscos, huevos, frijoles, guisantes y lentejas, nueces y semillas sin sal, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, carnes magras y aves - cuando se preparan sin o con poca azúcar añadida, grasas saturadas y sodio— son alimentos ricos en nutrientes”.</p> <p>Una rutina de alimentación saludable incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes y en las cantidades recomendadas para cada grupo de alimentos.</p> <p>Independientemente de su edad o nivel de actividad, elegir alimentos y bebidas saludables le proporcionará a su cuerpo energía ahora y Combustible para el Futuro.</p>
<p>7.</p>	<p>Estos son algunas formas en las que podemos <i>Poner Combustible para el Futuro</i>:</p>
<p>8.</p>	<p>Las formas de comer teniendo en cuenta el medio ambiente incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar más alimentos que provienen de plantas, como frutas, verduras, granos, nueces y semillas. • Comprar alimentos con un empaque mínimo, como los artículos al por mayor. • Comprar alimentos de temporada y comprar localmente cuando sea posible. Un ejemplo sería comprar productos de un mercado de agricultores. • También puede considerar la posibilidad de cultivar alimentos en casa iniciando un jardín en un contenedor o en el patio trasero.

9.	<p>Otra forma de Poner Combustible para el Futuro es viendo a un nutricionista dietista registrado, también conocido como RDN.</p> <p>Los RDN <i>son los</i> expertos en nutrición y pueden proporcionar consejos de nutrición personalizados, y fáciles de seguir.</p> <p>Pídale a su médico que lo remita a un RDN, luego busque un RDN que se especialice en sus necesidades únicas.</p> <p>Al ver un RDN, puede aprender cómo las necesidades de nutrientes pueden cambiar con la edad y recibir información nutricional personalizada para alcanzar sus objetivos de salud.</p>
10.	<p>Los RDN también pueden ayudarlo a mantenerse nutrido y ahorrar dinero mientras se alimenta para el futuro.</p> <p>Un buen lugar para comenzar es con la planeación de sus comidas y meriendas. No solo es un hábito que lo ayudará a comer de manera saludable, sino que también puede ahorrarle dinero y reducir el desperdicio de alimentos.</p> <p>Comience por ver qué alimentos tiene en casa, luego haga una lista de compras y revise las ofertas cuando compre los alimentos que necesita.</p> <p>También puede obtener información sobre recursos en su comunidad, como SNAP, WIC y bancos de alimentos locales.</p> <p>Estos tipos de programas ofrecen asistencia alimentaria a las personas que son elegibles.</p>
11.	<p>Por ejemplo, el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, también conocido como SNAP, brinda asistencia a las personas que califican para que puedan comprar alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, proteínas, productos lácteos, panes y cereales.</p> <p>WIC es otro tipo de programa que ofrece alimentos suplementarios y educación nutricional a personas elegibles que están embarazadas o amamantando, y a sus hijos, hasta la edad de cinco años.</p> <p>Tenga en cuenta que estos son solo dos ejemplos de programas federales de nutrición que se ofrecen a través del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE. UU. y una breve descripción de cada uno.</p> <p>Hay más información disponible en el sitio web del USDA: https://www.fns.usda.gov/programs.</p>

12.	<p>Otro recurso que está disponible a través del USDA es "Shop Simple with MyPlate". Compra fácil con MiPlato.</p> <p>Según MyPlate.gov, "Shop Simple with MyPlate" es una herramienta para ayudar a los estadounidenses a ahorrar dinero mientras compran alimentos saludables. Los consumidores pueden usar esta herramienta para encontrar rápidamente ahorros en su área local y descubrir cómo preparar alimentos de una forma más económica". Fuente: https://www.myplate.gov/resources/graphics/promotional-images</p>
13.	<p>Anteriormente discutimos los cinco grupos de alimentos. MiPlato, como se muestra en esta figura, se considera el "símbolo oficial de los cinco grupos de alimentos" y sirve como un recordatorio para incluir la combinación adecuada de alimentos en sus comidas.</p> <p>MiPlato nos anima a balancear nuestras comidas haciendo que la mitad del plato incluya frutas y verduras, y la otra mitad incluya un alimento rico en proteínas y granos. Una porción de lácteos completa la comida. Este enfoque de la alimentación es importante en cada etapa de la vida y con el tiempo puede tener un efecto positivo en nuestra salud. También es importante destacar que algunas comidas contendrán una mezcla de alimentos de varios grupos de alimentos, por lo que es no será posible separarlos de esta manera. O, la comida se puede comer de un tazón. Por ejemplo, una cazuela puede incluir pollo con arroz integral, brócoli, coliflor, zanahorias y queso bajo en grasa. En este caso, se representan cuatro de los cinco grupos de alimentos. Elegir una pieza de fruta como postre sería una excelente manera de asegurarse de que este grupo de alimentos también esté incluido.</p>
14.	<p>Comer una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos asegurará que obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita.</p> <p>Incluir sus comidas y tradiciones culturales favoritas puede ser una parte importante de una rutina de alimentación saludable. Usted puede adaptar las recomendaciones de alimentación saludable para incluir alimentos que reflejen sus preferencias personales y su cultura.</p> <p>También puede comer alimentos en varias formas, lo que puede ayudar a mantener bajos los costos de los alimentos. Por ejemplo, cuando los productos frescos no están en temporada, comprar frutas y verduras enlatadas o congeladas es una manera conveniente de incluir estos alimentos. Recuerde buscar formas ricas en nutrientes, es decir, aquellas que tienen pocos azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.</p> <p>Una rutina de alimentación saludable ofrece una variedad de alimentos, así que evite las dietas de moda que promuevan restricciones innecesarias.</p>

	<p>Otro factor importante es practicar la gratitud por tu cuerpo dándole el combustible que necesita.</p>
15.	<p>La forma en que se preparan los alimentos también puede influir en nuestros hábitos alimenticios y en nuestra salud.</p> <p>Prepare alimentos sabrosos en casa aprendiendo a cocinar y a preparar comidas. Esto le permitirá controlar los ingredientes, y las cantidades, que se utilizan al preparar las recetas.</p> <p>Por ejemplo, puede usar ingredientes más saludables para dar sabor a alimentos y bebidas, como hierbas y especias frescas o secas en lugar de sal. Y las frutas ofrecen un dulce natural.</p> <p>Pruebe nuevos sabores y alimentos de todo el mundo mientras planifica sus comidas para la semana.</p> <p>En lugar de comer los mismos alimentos todos los días o tirarlos, encuentre formas creativas de usar las sobras.</p> <p>Por ejemplo, las sobras de pollo a la parrilla se pueden desmenuzar y comer en una ensalada, disfrutar en un envuelto con verduras para el almuerzo, o usar para hacer sopa.</p> <p>Pasar tiempo en la cocina y alrededor de la mesa te permitirá crear recuerdos felices. Trate de proponerse comer con amigos y familiares, cuando sea posible. Esto incluso se puede hacer virtualmente.</p>
16.	<p>Recuerde que una rutina de alimentación saludable es aquella que satisface sus necesidades únicas.</p> <p>Hay muchas maneras de comer saludablemente mientras Pone Combustible Para El Futuro.</p> <p>Para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición y para encontrar un experto en nutrición en su área, visite eatright.org.</p>
17.	¿Preguntas?
18.	¡Gracias!